



برنامه رشته های ورزشی - پاییز ۱۴۰۱ (ویژه بانوان)

ردیف	رشته ورزشی	ساعت تمرین	محل تمرین و مربی
۱	بدنسازي	روزهای زوج ۱۶ الی ۱۷:۳۰ ۷۰-۱۲ سال	سالن کوثر مربی: خانم کماليان
۲	بدمینتون	روزهای فرد ۱۶ الی ۱۷:۳۰ ۷-۱۶ سال	سالن خلیج فارس خانم شیري
۳	بسکتبال	روزهای فرد ۱۶ الی ۱۷:۳۰ ۷-۱۶ سال	سالن چند منظوره مربی: خانم عسگری
۴	تکواندو	روزهای زوج ۱۶ الی ۱۴:۳۰ ۱۵-۶ سال	سالن کوثر مربی: خانم قائم
۵	تنیس روی میز	روزهای زوج ۱۹ الی ۲۰:۳۰ ۱۸-۱۲ سال	سالن تنیس روی میز مربی: خانم اردوخوانی
۶	تیراندازی با تفنگ	روزهای زوج ۱۶ الی ۱۴:۳۰ ۱۵-۷ سال	سالن تیراندازی چندمنظوره مربی: خانم عاشوری
۷	تیراندازی با کمان	روزهای فرد ۱۹ الی ۲۰:۳۰ ۷۰-۱۰ سال (با هماهنگی مربی)	سایت تیراندازی با کمان مربی: خانم ماهیگیران
۸	ژیمناستیک	روزهای زوج و فرد ۱۱ الی ۱۰ ۴-۶ سال	سالن میرمهنا مربی: خانمها محمدی و چراغی
۹	کاراته (سبک شیتوریو)	روزهای زوج ۱۵:۴۵ الی ۱۴:۱۵ ۴۵-۶ سال (سالن غدیر)	سالن کوثر - سالن غدیر مربی: خانم راستگو
۱۰	والیبال	روزهای زوج ۱۱:۱۵ الی ۹:۴۵ ۶۰-۲۵ سال پیشکسوتان	سالن خلیج فارس مربی: خانم ها جاهدی، حقدوست، هاشمیان
۱۱	ووشو	روزهای زوج ۱۶ الی ۱۴:۳۰ ۱۵-۶ سال	سالن کوثر مربی: خانم ها منصوریان، غریب
۱۲	سپک تاکرا	روزهای فرد ۱۶ الی ۱۴:۳۰ ۳۰-۶ سال	سالن خلیج فارس مربی: خانم جهازی
۱۳	هندبال	روزهای زوج ۱۶ الی ۱۴:۳۰ ۱۳-۷ سال	سالن چندمنظوره مربی: خانم فرجی
۱۴	فوتسال	روزهای زوج ۱۹ الی ۱۷:۳۰ ۴۵-۷ سال	سالن چندمنظوره المپیک مربی: خانم ها پازوکی، شهبازی
۱۵	اسکیت	روزهای فرد ۲۰ الی ۱۸:۳۰ ۴۵-۵ سال	زمین شماره ۳ اسکیت مربی: خانم مهدوی
۱۶	فریزبی	جمعه ها ۱۸ الی ۱۹ ۶۰-۸ سال	چمن مصنوعی المپیک مربی: خانم مهدوی



برنامه رشته های ورزشی - پاییز ۱۴۰۱ (ویژه بانوان)

ردیف	رشته ورزشی	ساعت تمرین	محل تمرین و مربی
۱۷	کاراته (کیوکوشین)	روزهای فرد ۱۴:۱۵ الی ۱۵:۴۵ ۴۵-۶ سال	سالن غدیر مربی: خانم ذکاوت جو
۱۸	وزنه برداری	روزهای فرد ۱۶ الی ۱۷:۳۰ ۵۰-۱۸ سال	سالن اسکواش (وزنه برداری) مربی: خانم نیک دانش
۱۹	بدنسازي	روزهای زوج و فرد ۱۴:۴۵ الی ۱۶ ۵۰-۱۸ سال	استخر کرانه مربی: خانما کمالی و نیک دانش
۲۰	پيلاتس	روزهای فرد ۱۶:۳۰ الی ۱۸ ۷۰-۱۴ سال	استخر کرانه مربی: خانم عامری
۲۱	ايروبيک	روزهای زوج ۱۶:۳۰ الی ۱۸ ۷۰-۱۴ سال	استخر کرانه خانم طایفه
۲۲	آمادگی جسمانی	روزهای زوج ۹ الی ۱۰:۳۰ ۷۰-۱۶ سال	استخر کرانه خانم عسگری
۲۳	ورزش در آب	روزهای زوج ۱۰:۳۰ الی ۱۱:۳۰ ۷۰-۱۴ سال	استخر کرانه خانم عامری
۲۴	سه گانه	روزهای فرد (استخر کرانه) ۱۰:۳۰ الی ۱۱:۳۰ ۷۰-۱۱ سال	زمین شماره ۳ اسکیت مربی: خانم حرمی باف